

**地元の皆さまに支えられて  
リフォーム一筋 35年**

(発行元)  
PanasonicリフォームClub  
リファイン佐賀  
株式会社山口新建木材センター

## 「リファイン佐賀 会長のコメント」

寒中見舞い申し上げます

みなさん何時春の気配を感じますか？梅の開花・桜の開花など季節の花の開花がありますね。私は日差しで感じます。36年前、伊勢神社の小神を担当させていただいた時、建国記念日の前夜からおつとめが始まるのですが、その日は徹夜して翌日の昼までおつとめをはたします。その後、空を見上げるとお天道様からサンサンと柔らかな日差しが降り注ぎ「これからが春ですよ」という季節の変わり目のあたたかなシグナルを感じとりました。日本の四季の移ろい…良いですね。

春を感じても4月上旬まで朝晩は寒さが続きますので体調管理に気を付けていきましょう。特に注意するのは脳溢血ですね。昔は寒いトイレの中で、脳血管障害で倒れる方が多かったようです。温かいお布団の中から寒い廊下を通り、寒い和式トイレの中でいきみ、血管は寒さで収縮しているので血圧が上がり、血管が高血圧に耐えきれず脳血管が破裂して倒れられていました。今は洋式水洗トイレになり、昔のような温度差は少なくなりましたが、脳卒中予防に電気ストーブなどを設置して、お布団内の温度とトイレ内の温度差を合わせて血圧の環境整備しておきましょう。トイレとあわせてお風呂での事故も多いですね。こちらも肌を現す場所を暖かくすれば安心です。弊社では脱衣室・廊下・浴室の室温平準化のためのエアコン等の設置をお勧めしています。ぜひご相談下さい。

話は変わり、先月号でご紹介した、県道の拡幅工事のために生産ラインを再配置した自社製材工場がもうすぐ完成します。お客様には長らくご迷惑をおかけしましたがお陰様で、台車で製材し、残った背板（製材時に挽き落とされる丸太の外周部）を製材するテーブル製材機にはオートリターン装置をつけて一人で製材できるようになります。佐賀県産木材を製材して良い材木に仕上げ、県民の皆様への新築にリフォームにと供給していきます。



(2025年1月中旬撮影)

## 目次

表紙・会長コメント……………1ページ  
リファインな風景……………2ページ  
今月のご案内……………3ページ  
ウォンバット新聞……………4ページ

## 次

ウォンバット新聞……………5ページ  
IHクッキングレシピ……………6ページ  
福祉住環境支援センター便り……7ページ  
やさしいおうちの体験館ご案内…8ページ



# リファインな「佐賀おうちの風景」



★ リビングに床暖房を  
設置されましたY様邸です。

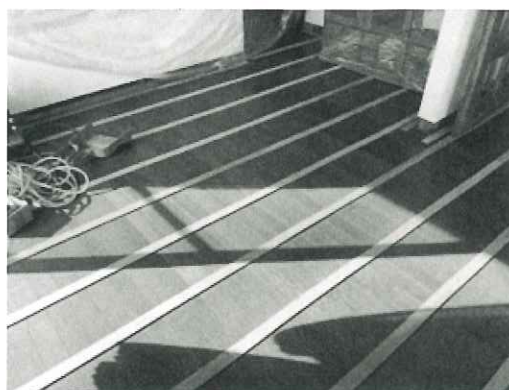
## 【改修前】

床断熱がないので、足元が寒かったリビング。また、経年劣化によりブカブカしていました。



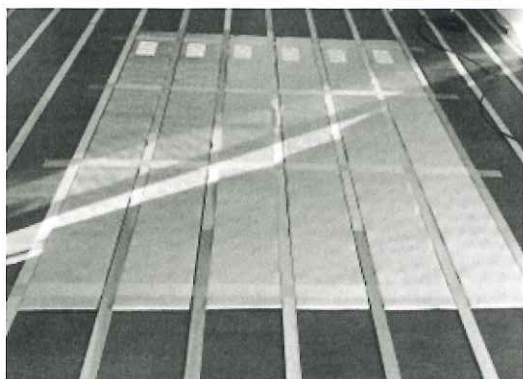
## 【改修中】

床の重ね貼りに伴い、床暖房を施工する為、既存の床に合板の下地を入れました。



## 【改修中】

2mm厚のシートタイプの床暖房を下地の間に敷き込みました。



## 【改修後】

床暖房敷き込み後、その上から新しいフローリングを貼り、仕上げました。



「リビングの床がブカブカするのと、足元が寒い」とのご相談をいただきました。空気が乾燥するのが気になるので、日頃はエアコンはあまり使用されていないということと、足元から暖かくしたいとのご希望でしたので、空気が乾燥しにくく、足元から暖まる床暖房をご提案させていただきました。当初、床は張り替えないといけないと思われていたようですが、床暖房を含めて既存の床からの重ね貼りが出来る事をご説明し、リフォームをさせていただくこととなりました。重ね貼りを選択されたことで、コストダウンや、工期の短縮につながります。今回のリフォームで、床のブカブカもなくなり、陽が当たったようにポカポカするので、足元からしっかり暖まることができるようになりました。Y様からは「見た目もきれいになり、安心して過ごすことができます。床暖房も足元から暖かく快適です。」とのお言葉をいただきました。床暖房に関しては弊社で体験も出来ますので、ぜひご相談ください。

Y様、取材のご協力ありがとうございました!

# 今月のご案内

2月4日は  
高齢者安全入浴の日  
「浴室リフォーム」  
について考える

## 父母のために、将来の自分のために。 家族みんなが快適なお風呂とは？

高齢の家族が使いやすいお風呂は、家族みんなにとっても快適に！  
「転びそう」「不安定で怖い」などの不便を解消して、長く使いやすいお風呂づくりをしませんか？

／もっと、ずっと、くつろげる！ これからのバスルームづくり／

- 1** 手すりで移動や立ち上がりをサポート。  
ドアから浴槽に向かうまでの壁やシャワーのそばにあると、動作がラクにできます。
- 2** またぎやすい高さで出入りをラクに。  
フチが高かったり、底が深かったりすると、またぐときの転倒の原因に。
- 3** 滑り止めつきの浴槽で転倒の不安を軽減。  
出入りの不安が減り、入浴中もお尻が滑りにくく姿勢が安定しやすくなります。
- 4** 引き戸なら車いすでも利用しやすい！  
開閉時に場所を取らないので、車いすを浴室近くまで寄せられ、介助もスムーズに。
- 5** 段差はなくして滑りにくい床に。  
浴室での転倒は、大ケガの原因。水はけがよい床材や、衝撃を軽減する床材がおすすめ。

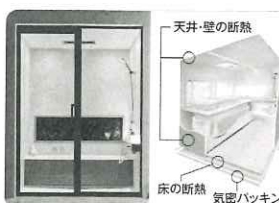
### 設備のチカラでリラックスタイムをサポート



「おきラスマート手すり」なら、面で支えるので握らなくても姿勢が安定。小物も置けます。



またぐところが低くて薄い「スマイル浴槽」。フチが平らなので、腰かけて出入りすることも可能です。



「床・壁・天井断熱」は、それぞれに適した断熱材をセレクト。冷気から浴室を守り、熱を逃しにくくします。

※イラストは、床暖房つきの場合の断熱イメージです。実際の色とは異なります。



「床暖房」があれば、浴室に入る第一歩からあたたかく、身体を洗うときも焦らずゆっくりできます。

お住まいに関するご相談はお気軽にリファイン佐賀へ！



## <リフォームQ&A>

Q::洗面室が寒いのですが、何か対策はある？

A::寒さ対策としては、洗面室の窓に内窓を付けることや、浴室と合わせて洗面室用の暖房機器を付けることが効果的です。

Q::洗面化粧台の大きさは、どんなサイズがあるの？

A::パナソニックの場合、限られたスペースで使える幅500mmから、600mm・750mm・900mm、また大きなサイズでは、オーダーで2040mmまで変更できます。空間に合わせてご検討ください。

Q::洗面空間づくりのポイントを教えてください！

A::カウンターの広さやボールの大きさ、収納スペースなど、まずは毎日の使い勝手を第一に考える必要があります。  
また、水やオイルなどさまざまな液体を使う洗面室の床は、水に強く、お手入れのしやすい床材にするのがおすすです。

## 店長の訪問日記

今回は補助金事業のご紹介です。

昨年、一昨年と、お風呂やトイレ、窓や給湯器などの省エネルギーリフォームに対して補助金が買える国の補助事業がありました。これが本年も引き続き行われることが決定しました。早速1月にもお問い合わせがあり、リフォームを検討される方が増えてきております。

こちらの補助事業は3年計画とされており、今年が最後になるのではないかと予想もあります。特に窓や給湯器のリフォームに関しては補助金も多くである為、多くの方にご活用頂きました。昨年リフォームを考えていたけれどタイミングを逃されてしまった方、是非当店までご相談ください。

## 『山野草を楽しむ』

山や野原など自然の中で自生する「山野草」。季節ごとに咲く山野草には自然な美しさがあり清楚で可憐な花姿がとて素敵です。園芸種としても流通しているものもたくさんあるのでご自宅で楽しんでみられてはいかがでしょうか。

### 《イチリンソウ(一輪草)》

科…キンポウゲ科

原産地…日本(本州、九州)

花の色…白

開花期間…4月～5月上旬

耐寒性…普通 耐暑性…普通

イチリンソウは本州から九州の野山に生える代表的な「春植物」で、木陰の草むらや林床に生えます。人里でも多く見られ春に咲く可愛らしい白い花は多くの人に愛されています。特性としては落葉樹の植物で日陰でも育ちます。



## 腰を傷めにくい「持ち上げ方」(ヘルス&ケア)

ウオンバット君の



ホットコラム

皆さんは前かがみで物を持ち上げ、腰を傷めた経験ありませんか？今回は、厚生労働省が推奨する持ち上げ方をご紹介します。

イラストは、前かがみで物を持ち上げる時の基本姿勢と手順です。物が軽くて油断せず、この姿勢を心がけましょう。

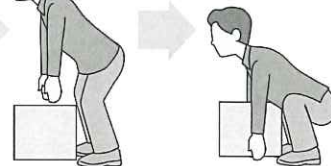
●両手の中指を肩に当て胸を張る



●胸を張ったまま、お尻を突き出すイメージで体を傾け手を下げる



●基本姿勢を保つよう意識し、膝を曲げながら体を下げて物を持つ



●そのままの姿勢で持ち上げる



参考：厚生労働省「飲食店、小売業向け転倒・腰痛防止用視聴覚教材」より

## ? <<Quiz>>クイズでリフレッシュ!

\*早い順に並べ替えクイズ\*



下は、2025年の春に迎える「イベントや行事・国民の休日」など、これを、迎えるのが早い順に並び替えてみましょう。ヒント：説明文も参考に…

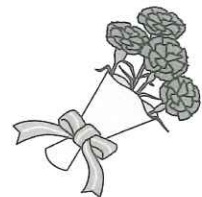
### A イースター

キリストの復活をお祝いする日。春分後の満月から数え、すぐの日曜日と決まっています。「卵」は復活の象徴とされています。



### B 母の日

発祥地アメリカに合わせ、日本でも第2日曜日になりました。お母さんに感謝を込めてカーネーションを!



### C お水取り 修二会 (しゆにえ)

東大寺、二月堂で行われる法会。特に12日深夜(翌日未明)に井戸から「お香水」を汲む儀式が有名。



### D みどりの日

昭和天皇の崩御後、4/29の「天皇誕生日」がこの名前に変わり、2007年からは日付も変更されました。



### E 春分の日

太陽と地球の運行状況で毎年変わります。春のお彼岸はこの日を中心に7日間とされています。



※答えはP.7にあります



# ワンバット君のIH簡単おいしいレシピ



## 牡蠣とほうれん草のカマンベールチーズグラタン

### ■ 材料 / 3～4人分

- ・牡蠣（加熱用） 12個 ・薄力粉 少々 ・ほうれん草 100g
- ・たまねぎ 1個（200g） ・しめじ 50g ・サラダ油 大さじ1
- ・バター 20g ・薄力粉 大さじ3 ・牛乳 250mL
- ・塩 小さじ1/3 ・こしょう 少々 ・カマンベールチーズ 1/2個
- ・パルメザンチーズ 5g



### ■ 作り方 ●20cmのスキレット使用（グリルに使えるもの）

- ① 牡蠣は分量外の塩で洗い、ザルにあげ水を切る。ペーパーで軽くふきとり薄力粉少々をはたいておく。ほうれん草は1分茹でて水にとる。しっかり水気を絞って3cm長さに切る。たまねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。カマンベールチーズは6等分にしておく。
- ② スキレットにサラダ油を入れ【加熱】メニューで火力【5】に合わせて牡蠣を両面香ばしく焼く。一度取り出す。
- ③ スキレットをきれいにし、バターを入れ【加熱】メニューで火力【5】に合わせ、たまねぎを炒め、しんなりしてきたらしめじを加え炒める。
- ④ ③に薄力粉大さじ3を加え、粉っぽさがなくなるまで火力【3】で炒める。牛乳を加え混ぜ、とろみがついたら牡蠣とほうれん草を加え、ひと煮たちさせる。塩とこしょうで味を調える。
- ⑤ カマンベールチーズを加え、パルメザンチーズをふり、スキレットをグリル中央に入れる。グリル（オープン）メニューで【180℃】に合わせ10～15分焼く

## 手羽大根

### ■ 材料 / 4人分

- ・手羽元 8本 ・大根 400g ・いんげん 6本
  - ・ごま油 大さじ1 ・七味 少々
- <A>
- ・だし 400cc ・しょうゆ 大さじ3 ・酒 大さじ3
  - ・砂糖 大さじ2

### ■ 作り方

- ① 大根は皮をむいて2cm厚さのいちょう切りにする。いんげんはヘタを切り、半分に切る。
- ② 鍋に大根とかぶるくらいの水を入れて、火力【3】で20分ほど下茹でをして、水気をきる。
- ③ フライパンにごま油を入れ、火力【5】～【6】で熱し、手羽元を入れて、全面に焼き色がついたら、大根を加え炒め合わせる。
- ④ 余分な油を拭いて<A>を加え、火力【3】で煮立たせ、アルミ箔で落としぶたをし、火力【2】にして15分程煮る。
- ⑤ いんげんを加え5分程火力【2】で煮て、さらに煮汁を少しトロっとするくらいまで火力【6】～【7】で煮る。
- ⑥ 器に盛り、七味をふる。



※ 火力及び加熱時間は鍋の種類、形状、材料の量などによって異なります。様子を見て火力調節してください。（レシピではパナソニックIHクッキングヒーターを使用しています。）



# 福祉住環境支援センター便り

今回は、足駆動で動きやすい車椅子のご紹介です。立って歩けなくなれば移動するのに車椅子は必要ですね。室外・室内の移動には欠かせません。しかしながらフットサポート（足乗せ）があると旋回半径が大きくなり、室内では曲がりにくいです。そこで、足で蹴る、かかとを動かす能力があれば、室内で自由に移動することができる車椅子があります。究極の室内移動用の足駆動車椅子です（駐車ブレーキ付）。足で車椅子を動かすことで足の機能を維持、あるいは発達させることができます。また、私が一番良いと思うのは家族と同じ目線でテーブルでの食事ができることです。福祉住環境支援センターには2台あり、貸し出しもできます。ぜひ一度試してみてください。

## ■駐車ブレーキ付



(画像)株式会社オカムラ『ウエルツ セルフ カタログ』より

## ～ 編集後記 ～

♪梅・桃・桜・ツツジと春の花が待っています。さあ～散策の時季です。お出かけしましょう。

by 夏はパンツ1枚のおじいさん

♪体力作りの為、再度トレーニングを開始しました。まだまだ外が寒く、アリーナ廻りのランニングは出来ませんが、暖かくなってきたらそれもまた再開しようと思います。

by ぐっさん

♪娘が2歳になり、料理のお手伝いをしたがるようになりましたが、なかなか本人がやりたいことと任せられるところの折り合いが難しいです(汗)

by えが

♪昨年の映画締めめにシエマで上映されていた「侍タイムスリッパ」を観に行きました。自主製作とは思えない程の作品の出来栄で、締めめに相応しい作品との出会いでした。今年もまた心揺さぶられる映画との出会いを楽しみに映画館へ足を運びます。

by べこり

♪年末の大掃除中、ずっと前に失くしたものを発見!同じ場所を何度探しても見つからなかったのに...思わず声に出してやったー!と喜びました。他にもアレとかアレとか、いつか見つかりますように(願)

by sakky

♪とうとう9年ぶりにパソコンを新調しました。物価が高騰しているなか、思い切った買い物でしたが、次は10年使えたらいいな……と思います。

by さやえんどう

P.5の答え…C. お水取り (3/12) → E. 春分の日 (3/20) → A. イースター (4/20) →  
D. みどりの日 (5/4) → B. 母の日 (5/11)



# おうちのことなら【やさしいおうちの体験館】へ ここには満足できるリフォームの秘訣があります！

## 当 社 の ご 案 内

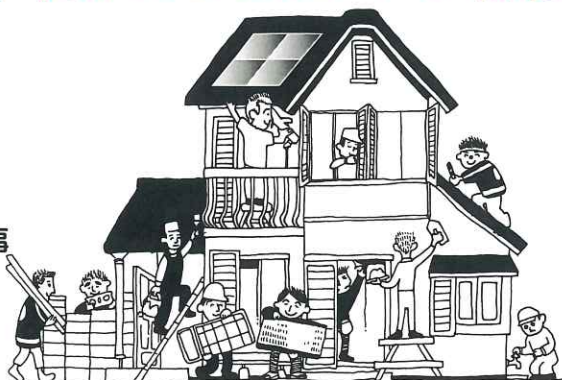
■ 営業時間…9:00～18:00 ■ 店休日…GW・お盆・正月

大小問わず、まごころ込めて取り組みます。

◆リフォーム全般  
(台所、お風呂、その他)

◆バリアフリーの  
ご提案・工事

◆設備商品・工事  
(洗面台、エアコン、その他)



◆太陽光発電  
(電気交換率  
家庭用世界最高水準)

◆エコキュート

◆IHクッキングヒーター

## お知らせ！

### ★大人のものづくり教室 陶芸講座★

※材料・電気炉光熱費4,000円が必要です。エプロンをご持参下さい。

2月18日(火) 午前10時～午後2時

3月11日(火) 午前10時～午後2時

システムキッチン・システムバス・トイレほか、  
Panasonic設備機器ショールームに展示中！

★2月15日(土)・16日(日)『リフォーム相談会』リファイン佐賀ショールームにて開催！

### 2月のイベント

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

【リファイン佐賀ホームページ】

<http://saga-reform.jp>



【リファイン佐賀instagram】



〈お家の困った解決フリーダイヤル〉

**0120-168-234**

Panasonic  
リフォームClub

Panasonic リフォームClub  
リファイン佐賀

株式会社山口新建木材センター

〒849-0924 佐賀市新中町8-20

TEL:0952-30-2388 FAX:0952-32-2889

URL: <http://saga-reform.jp>

建設業許可/佐賀県知事許可(般-4)第8021号

● PanasonicリフォームClubは、独立・自営の会社が運営しています。

● 工事請負契約は、お客様とPanasonicリフォームClub運営会社との間で行われます。

